湖南体育职业学院文件

湘体职院字〔2026〕11号

湖南体育职业学院
关于印发《湖南体育职业学院学生在校期间转专业实施细则（试行）》的通知

院属各部门：

《湖南体育职业学院学生在校期间转专业实施细则（试行）》现印发给你们，请认真组织学习，遵照执行。

湖南体育职业学院

2026年5月11日

湖南体育职业学院
学生在校期间转专业实施细则

（试行）

为规范湖南体育职业学院（以下简称“学院”）全日制在校学生转专业工作，保障学生合法权益，尊重学生个性发展，依据教育部《普通高等学校学生管理规定》（教育部令第41号）及《关于规范湖南省普通高校学生在校期间转专业的指导意见（试行）》（湘教发〔2026〕13号）精神，结合学院实际，制定本实施细则。

一、适用范围

本细则适用于湖南体育职业学院全日制高职（专科）在校学生（不含成人教育、继续教育等非全日制学生）的转专业工作。

二、转专业原则

（一）公平、公正、公开原则：转专业工作须严格规范程序，健全公示制度，接受学生及社会监督。

（二）学生中心原则：优先保障对某一专业有明确兴趣、特长，且具备相应学习能力的学生转专业需求。

（三）能力适配原则：转专业应兼顾学生原有学业基础、能力专长与目标专业的培养要求，避免盲目转专业，确保学生能够适应新专业学习。

（四）总量控制原则：各专业转出和转入人数须结合专业办学条件、师资力量、招生计划、专业发展等合理确定，避免专业生源过度失衡。

（五）特殊群体优先原则：入学后身患特殊疾病、休学创业或退役后复学的学生，因自身情况确需要转专业的，学院应优先予以考虑；留级、休学、退役后复学或保留入学资格期满复学的学生，因高校专业调整或停招无法进入原专业学习的，可以按学科、专业相近原则转入新专业。

三、转专业时间安排

学生转专业一般安排在大学一年级第二学期开学时集中办理。大二及以上年级学生原则上不得转专业。超出规定学年确需转专业的特殊情况，应当单独报请学院专题办公会研究同意。

四、申请转专业的基本条件

学生申请转专业，须同时具备以下条件：

（一）学习态度端正；

（二）遵守校纪校规，无正在生效的违纪处分；

（三）具备目标专业所需的身心条件、学科基础，能够适应目标专业的教育教学要求。

五、有下列情形之一者，不得申请转专业

（一）新生注册、入学未满一学期的；

（二）在校期间已转过一次专业的；

（三）正在休学、保留学籍或应作退学处理的；

（四）以单独招生形式录取的学生，不得转入非单独招生的专业；

（五）转入以定向招生形式录取的专业，须遵照上级部门有关文件规定，否则不得转入；

（六）其他有失公平、公正情形的。

六、转专业程序

（一）方案公布：学院教务处提前公布转专业工作方案，包括各专业拟转入名额、申请条件、考核方式、时间安排、主管部门及监督部门等。

（二）学生申请：学生在规定时间内向所在二级学院提交书面申请及相关证明材料。

（三）初审：所在二级学院对学生的资格、学业成绩、违纪情况进行初审。

（四）考核：转入二级学院组织考核（可结合学业成绩、面试、体能测试等），重点考察学生的专业兴趣、学科基础和学习潜力。

（五）复审：学院教务处对拟转专业学生名单进行复审。

（六）专题办公会审议：复审合格名单报学院专题办公会审议。

（七）公示：审议通过后，在学院官网或线下公示不少于5个工作日，公示内容包括姓名、年级、原专业、拟转入专业、监督方式等。

（八）发文确认：公示无异议后，学院正式发文确认转专业资格，并办理学籍变更手续。

七、转专业后的管理

（一）学生须在文件发布后规定时间内到转入学院报到，融入目标专业学习，逾期未报到者视为自动放弃。

（二）原已修课程由转入院结合新专业培养方案进行学分认定，未达标课程须补修。

（三）转专业后不得再次申请转专业。

八、组织与监督

（一）学院成立转专业工作领导小组，由分管院领导牵头，教务处、学生工作处、各院二级学院、纪检监察室等共同参与。

（二）转专业工作全过程接受学院纪检监察部门监督，相关材料（申请表、考核记录、公示文件等）应妥善保管备查。

九、附则

（一）本细则由湖南体育职业学院教务处负责解释。

（二）本细则自发布之日起试行，试行期三年。学院此前相关规定与本细则不一致的，以本细则为准。

附件：1.湖南体育职业学院学生转专业申请表

2.湖南体育职业学院各专业转专业考核标准

附件 1:

湖南体育职业学院学生转专业申请表

<table>
<tr><td>姓名</td><td></td><td>所在年级</td><td></td></tr>
<tr><td>性别</td><td></td><td>原二级学院</td><td></td></tr>
<tr><td>学号</td><td></td><td>原专业</td><td></td></tr>
<tr><td>身份证号</td><td></td><td>拟转入学院</td><td></td></tr>
<tr><td>联系电话</td><td></td><td>拟转入专业</td><td></td></tr>
<tr><td>申请转专业理由</td><td colspan="3">申请人签名：_____ ____年__月__日</td></tr>
<tr><td>学业情况
（由学生填写，辅导员核实）</td><td colspan="3">1. 原专业已修专业核心（基础）课程平均成绩：____
2. 是否有不及格课程：☐ 无 ☐ 有（如有，请注明科目：_____）
3. 是否有正在生效的违纪处分：☐ 无 ☐ 有（如有，请注明：_____）
辅导员签名：_____ ____年__月__日</td></tr>
<tr><td>佐证材料清单（勾选并附复印件）</td><td colspan="3">☐ 成绩单（需加盖原所在二级学院公章）
☐ 无违纪处分证明（需辅导员签字及所在二级学院盖章）
☐ 二级甲等及以上医院出具的诊断证明（因身体原因申请者）
☐ 退役证明/复学证明（退役复学学生）
☐ 休学创业证明（休学创业学生）
☐ 校级及以上与目标专业相关的竞赛获奖证书
☐ 其他：_____</td></tr>
</table>

学生承诺	本人郑重承诺： 1. 以上所填信息及提供的所有材料真实、有效。 2. 本人已阅读并理解《湖南体育职业学院学生在校期间转专业实施细则》及拟转入专业的考核方案，愿意遵守相关规定。 3. 若弄虚作假或违反规定，自愿承担一切后果，包括取消转专业资格及相关处理。 承诺人签名：_____ ____年__月__日
原二级学院初审意见	签章： 年 月 日
转入二级学院考核意见	签章： 年 月 日
教务处复审意见	签章： 年 月 日
主管院领导意见	签章： 年 月 日

附件 2:

湖南体育职业学院
各专业转专业考核标准

1.体育运营与管理

体育运营与管理专业考核标准

一、面试（70%）

（一）面试内容

自我介绍、体育项目推介、评委提问

（二）评分标准

面试评分表

内容	分值	评分要点
转专业动机与诚意	10	1. 动机明确、真实，符合个人发展规划，而非盲目跟风（5 分）；2. 态度诚恳，无敷衍、虚假表述（5 分）
专业认知与适配性	20	1. 对目标专业的核心课程、培养目标、专业特色有清晰且准确的认知（10 分）；2. 了解目标专业的行业发展现状、就业方向及未来趋势（5 分）；3. 能结合自身兴趣、能力、原专业背景，分析与目标专业的契合点，明确跨专业学习的优势（5 分）
学习能力与规划	20	1. 自主学习能力强，能举例说明过往通过自学解决学习难题的经历（10 分）；2.针对目标专业的学习要求，制定了具体、可行的学习计划（5 分）；3. 逻辑思维清晰，能有条理地阐述学习思路与目标（5 分）
体育项目推介表现	35	1. 专项认知深刻，能精准挖掘所选专项的核心价值，理解受众需求，不局限于表面描述（15 分）；2. 见解独到，角度新颖，内容正向，解读到位，生动具体（10 分）；3. 语言生动、重点突出，核心话术有吸引力，贴合主题（10 分）

综合素质	15	1. 沟通表达能力：语言流畅、表达准确，条理清晰，能有效传递信息（5 分）；2. 抗压与应变能力：面对提问从容不迫，能合理应对突发问题或挑战性提问（5 分）；3. 礼仪素养：着装得体、举止文明，尊重评委（5 分）
总分（100）		

二、体能测试（30%）

（一）测试内容

男生 1000 米，女生 800 米

（二）评分标准

男生标准	得分	女生标准	得分
3'17"	100	3'18"	100
3'22"	95	3'24"	95
3'27"	90	3'30"	90
3'34"	85	3'37"	85
3'42"	80	3'44"	80
3'47"	78	3'49"	78
3'52"	76	3'54"	76
3'57"	74	3'59"	74
4'02"	72	4'04"	72
4'07"	70	4'09"	70
4'12"	68	4'14"	68
4'17"	66	4'19"	66
4'22"	64	4'24"	64
4'27"	62	4'29"	62
4'32"	60	4'34"	60
4'52"	50	4'44"	50
5'12"	40	4'54"	40
5'32"	30	5'04"	30
5'52"	20	5'14"	20
6'12"	10	5'24"	10

2. 融媒体技术与运营

融媒体技术与运营专业考核标准

一、面试（70%）

（一）面试内容

自我介绍、影视作品推介、评委提问

（二）评分标准

面试评分表

内容	分值	评分要点
转专业动机与诚意	10	1. 动机明确、真实，符合个人发展规划，而非盲目跟风（5分）；2. 态度诚恳，无敷衍、虚假表述（5 分）
专业认知与适配性	20	1. 对目标专业的核心课程、培养目标、专业特色有清晰且准确的认知（10分）；2. 了解目标专业的行业发展现状、就业方向及未来趋势（5分）；3. 能结合自身兴趣、能力、原专业背景，分析与目标专业的契合点，明确跨专业学习的优势（5分）
学习能力与规划	20	1. 自主学习能力强，能举例说明过往通过自学解决学习难题的经历（10分）；2.针对目标专业的学习要求，制定了具体、可行的学习计划（5分）；3. 逻辑思维清晰，能有条理地阐述学习思路与目标（5分）
影视作品推介表现	35	1. 认知深刻，能精准挖掘所选作品的核心价值（15分）；2. 能熟练阐述作品的主要人物和故事情节（10分）；3. 语言生动、重点突出，核心话术有吸引力，贴合主题（10分）
综合素质	15	1. 沟通表达能力：语言流畅、表达准确，条理清晰，能有效传递信息（5分）；2. 抗压与应变能力：面对提问从容不迫，能合理应对突发问题或挑战性提问（5分）；3. 礼仪素养：着装得体、举止文明，尊重评委（5分）
总分（100）		

二、体能测试（30%）

（一）测试内容

男生 1000 米，女生 800 米

（二）评分标准

男生标准	得分	女生标准	得分
3'17"	100	3'18"	100
3'22"	95	3'24"	95
3'27"	90	3'30"	90
3'34"	85	3'37"	85
3'42"	80	3'44"	80
3'47"	78	3'49"	78
3'52"	76	3'54"	76
3'57"	74	3'59"	74
4'02"	72	4'04"	72
4'07"	70	4'09"	70
4'12"	68	4'14"	68
4'17"	66	4'19"	66
4'22"	64	4'24"	64
4'27"	62	4'29"	62
4'32"	60	4'34"	60
4'52"	50	4'44"	50
5'12"	40	4'54"	40
5'32"	30	5'04"	30
5'52"	20	5'14"	20
6'12"	10	5'24"	10

3.电子竞技运动与管理

电子竞技运动与管理专业考核标准

一、面试（70%）

（一）面试内容

自我介绍、电竞项目推介、评委提问

（二）评分标准

面试评分表

内容	分值	评分要点
转专业动机与诚意	10	1. 动机明确、真实，符合个人发展规划，而非盲目跟风（5分）；2. 态度诚恳，无敷衍、虚假表述（5 分）
专业认知与适配性	20	1. 对目标专业的核心课程、培养目标、专业特色有清晰且准确的认知（10分）；2. 了解目标专业的行业发展现状、就业方向及未来趋势（5分）；3. 能结合自身兴趣、能力、原专业背景，分析与目标专业的契合点，明确跨专业学习的优势（5分）
学习能力与规划	20	1. 自主学习能力强，能举例说明过往通过自学解决学习难题的经历（10分）；2.针对目标专业的学习要求，制定了具体、可行的学习计划（5分）；3. 逻辑思维清晰，能有条理地阐述学习思路与目标（5分）
电竞项目推介表现	35	1. 认知深刻，能精准挖掘所选项目的核心价值，理解受众需求，不局限于表面描述（15分）；2. 见解独到，角度新颖，内容正向，解读到位，生动具体（10分）；3. 语言生动、重点突出，核心话术有吸引力，贴合主题（10分）
综合素质	15	1. 沟通表达能力：语言流畅、表达准确，条理清晰，能有效传递信息（5分）；2. 抗压与应变能力：面对提问从容不迫，能合理应对突发问题或挑战性提问（5分）；3. 礼仪素养：着装得体、举止文明，尊重评委（5分）
总分（100）		

二、体能测试（30%）

（一）测试内容

男生 1000 米，女生 800 米

（二）评分标准

男生标准	得分	女生标准	得分
3'17"	100	3'18"	100
3'22"	95	3'24"	95
3'27"	90	3'30"	90
3'34"	85	3'37"	85
3'42"	80	3'44"	80
3'47"	78	3'49"	78
3'52"	76	3'54"	76
3'57"	74	3'59"	74
4'02"	72	4'04"	72
4'07"	70	4'09"	70
4'12"	68	4'14"	68
4'17"	66	4'19"	66
4'22"	64	4'24"	64
4'27"	62	4'29"	62
4'32"	60	4'34"	60
4'52"	50	4'44"	50
5'12"	40	4'54"	40
5'32"	30	5'04"	30
5'52"	20	5'14"	20
6'12"	10	5'24"	10

4.体育保健与康复

体育保健与康复专业考核标准

一、面试（100%）

（一）面试容项目及分值分布

考评维度	分值占比	核心考评内容
个人答辩	100 分	自我介绍、专业认知、职业规划、逻辑思辨能力、语言表达流畅度
总分	100 分	60 分及以上为合格，具备转入专业资格

（二）考评方法与要求

考评流程：考生按抽签顺序依次进入答辩现场，先进行 3 分钟自我介绍（需包含个人基本情况、对体育保健与康复专业的认知、转入动机及职业规划），随后接受考评组老师 5 分钟提问，考生现场作答。

考评要求：语言表达清晰流畅，逻辑层次分明，对专业认知准确，职业规划合理可行；严禁超时作答，自我介绍超时 1 分钟以内扣 2 分，超时 1 分钟以上视为无效表述，提问环节需正面回应问题，不得回避或敷衍。

（三）评分标准

评分维度	分值区间	评分标准
语言表达	0-25 分	20-25 分：表达流畅、口齿清晰、用词准确；15-19 分：表达较流畅，偶有卡顿；0-14 分：表达不流畅、逻辑混乱
专业认知	0-25 分	20-25 分：对专业理解深刻、认知准确；15-19 分：有基本认知，存在少量偏差；0-14 分：认知模糊、偏差较大

职业规划	0-25 分	20-25 分：规划清晰、贴合自身实际；15-19 分：有初步规划，可行性一般；0-14 分：无明确规划
逻辑思辨	0-25 分	20-25 分：思维敏捷、回应准确；15-19 分：逻辑较清晰，回应基本合理；0-14 分：思维混乱、回应敷衍

二、考评实施细则

（一）考评准备

1.成立考评工作组，由专业教师组成，明确各组职责（个人答辩组负责评分、理论测试组负责专业基础考核）。

2.提前 3 天通知考生考评时间、地点、流程及注意事项，考生需提交健康承诺书，有既往病史或不适宜剧烈运动情况需提前声明。

3.考评前 1 天完成场地布置，确保场地安全。

（二）考评流程

1.检录：考生需在考评开始前 30 分钟到达准备区，凭学生证或身份证完成身份核验，领取考评号码牌。

2.个人答辩：按由工作人员引导至对应考评区域，依次完成个人答辩。

3.成绩汇总：所有项目考评结束后，由考评工作组统一汇总成绩，计算总分，确定合格名单，公示 3 个工作日无异议后，上报学校相关部门审批。

（三）注意事项

1.考生需严格遵守考评纪律，不得弄虚作假、冒名顶替，违者取消考评资格，情节严重者按学校相关规定处理。

2.考评工作人员需严格执行考评标准，秉持公平公正原则，不得泄露考评信息或篡改考生成绩，违者将严肃追责。

3.考生对成绩有异议的，可在成绩公示期内提交书面复核申请，考评工作组将在 3 个工作日内完成复核并反馈结果。

5.健身指导与管理

健身指导与管理专业考核标准

一、考评项目

（一）面试（70 分）：自我介绍，老师提问

（二）专项素质（30 分）：1 分钟俯卧撑、1 分钟仰卧起坐、1 分钟深蹲

学生通过考评，获得 60 分即可转入本专业。

二、考评方法与要求

（一）面试：旨在综合考评转入学生的语言表达流畅度、逻辑思辨力，以及对健身指导与管理专业的认知深度与个人职业规划清晰度。

（二）专项素质：本项目由三个子项目组成，分别为：1 分钟俯卧撑、1 分钟仰卧起坐、1 分钟深蹲，检验学生的基本身体素质。

三、评分标准

（一）面试（70 分）

评分维度	分值区间	评分标准
语言表达	0-25 分	20-25 分：表达流畅、口齿清晰、用词准确；15-19 分：表达较流畅，偶有卡顿；0-14 分：表达不流畅、逻辑混乱
专业认知	0-25 分	20-25 分：对专业理解深刻、认知准确；15-19 分：有基本认知，存在少量偏差；0-14 分：认知模糊、偏差较大
职业规划	0-25 分	20-25 分：规划清晰、贴合自身实际；15-19 分：有初步规划，可行性一般；0-14 分：无明确规划
逻辑思辨	0-25 分	20-25 分：思维敏捷、回应准确；15-19 分：逻辑较清晰，回应基本合理；0-14 分：思维混乱、回应敷衍

（二）专项素质（30 分）

体能素质测试项目分值分配

测试项目	分值
1 分钟俯卧撑	10 分
1 分钟仰卧起坐	10 分
1 分钟深蹲	10 分

1 分钟俯卧撑评分标准

测试分档	得分	男生（次数）	女生（次数）
满分	10 分	≥45	≥16
优秀	8 分	35-44	13-15
及格	4 分	25-34	10-12
不及格	0 分	＜25	＜10

1 分钟仰卧起坐评分标准

测试分档	得分	男生（次数）	女生（次数）
满分	10 分	≥50	≥37
优秀	8 分	40-49	29-36
及格	4 分	30-39	20-28
不及格	0 分	＜30	＜20

1 分钟深蹲评分标准

测试分档	得分	男生（次数）	女生（次数）
满分	10 分	≥60	≥45
优秀	8 分	50-59	38-44
及格	4 分	40-49	30-37
不及格	0 分	＜40	＜30

6.运动健康指导

运动健康指导专业考核标准

一、考评项目

（一）面试（70 分）：自我介绍，老师提问

（二）专项素质（30 分）：1 分钟俯卧撑、1 分钟仰卧起坐、1 分钟深蹲

学生通过考评，获得 60 分即可转入本专业。

二、考评方法与要求

（一）面试：旨在综合考评转入学生的语言表达流畅度、逻辑思辨力，以及对健身指导与管理专业的认知深度与个人职业规划清晰度。

（二）专项素质：本项目由三个子项目组成，分别为：1 分钟俯卧撑、1 分钟仰卧起坐、1 分钟深蹲，检验学生的基本身体素质。

三、评分标准

（一）面试（70 分）

评分维度	分值区间	评分标准
语言表达	0-25 分	20-25 分：表达流畅、口齿清晰、用词准确；15-19 分：表达较流畅，偶有卡顿；0-14 分：表达不流畅、逻辑混乱
专业认知	0-25 分	20-25 分：对专业理解深刻、认知准确；15-19 分：有基本认知，存在少量偏差；0-14 分：认知模糊、偏差较大
职业规划	0-25 分	20-25 分：规划清晰、贴合自身实际；15-19 分：有初步规划，可行性一般；0-14 分：无明确规划
逻辑思辨	0-25 分	20-25 分：思维敏捷、回应准确；15-19 分：逻辑较清晰，回应基本合理；0-14 分：思维混乱、回应敷衍

（二）专项素质（30 分）

体能素质测试项目分值分配

测试项目	分值
1 分钟俯卧撑	10 分
1 分钟仰卧起坐	10 分
1 分钟深蹲	10 分

1 分钟俯卧撑评分标准

测试分档	得分	男生（次数）	女生（次数）
满分	10 分	≥45	≥16
优秀	8 分	35-44	13-15
及格	4 分	25-34	10-12
不及格	0 分	＜25	＜10

1 分钟仰卧起坐评分标准

测试分档	得分	男生（次数）	女生（次数）
满分	10 分	≥50	≥37
优秀	8 分	40-49	29-36
及格	4 分	30-39	20-28
不及格	0 分	＜30	＜20

1 分钟深蹲评分标准

测试分档	得分	男生（次数）	女生（次数）
满分	10 分	≥60	≥45
优秀	8 分	50-59	38-44
及格	4 分	40-49	30-37
不及格	0 分	＜40	＜30

7.体能训练

体能训练专业考核标准

一、考评项目及分值分布

考评维度	分值占比	考评内容
面试	70 分	自我介绍、专业认知、职业规划
专项素质	30 分	涵盖爆发力、力量、耐力、核心力量、协调能力等，通过规定动作组合完成情况考评
总分	100 分	两项得分累计，60 分及以上为合格，具备转入专业资格

二、评分标准

（一）面试（70 分）

评分维度	分值区间	评分标准
语言表达	0-20 分	18-20 分：表达流畅自然、口齿清晰、用词精准、感染力强；14-17 分：表达流畅、口齿清晰、用词准确；10-13 分：表达较流畅，偶有卡顿，用词基本准确；6-9 分：表达不够流畅，卡顿较多，逻辑略显混乱；5 分：表达不流畅、逻辑混乱、无法准确传达意思
专业认知	0-30 分	18-20 分：表达流畅自然、口齿清晰、用词精准、感染力强；14-17 分：表达流畅、口齿清晰、用词准确；10-13 分：表达较流畅，偶有卡顿，用词基本准确；6-9 分：表达不够流畅，卡顿较多，逻辑略显混乱；5 分：表达不流畅、逻辑混乱、无法准确传达意思
职业规划	0-10 分	18-20 分：表达流畅自然、口齿清晰、用词精准、感染力强；14-17 分：表达流畅、口齿清晰、用词准确；10-13 分：表达较流畅，偶有卡顿，用词基本准确；6-9 分：表达不够流畅，卡顿较多，逻辑略显混乱；5 分：表达不流畅、逻辑混乱、无法准确传达意思
逻辑思辨	0-10 分	18-20 分：表达流畅自然、口齿清晰、用词精准、感染力强；14-17 分：表达流畅、口齿清晰、用词准确；10-13 分：表达较流畅，偶有卡顿，用词基本准确；6-9 分：表达不够流畅，卡顿较多，逻辑略显混乱；5 分：表达不流畅、逻辑混乱、无法准确传达意思

（二）专项素质（30 分）

1.计分规则：考生完成专项素质考评后，根据最终耗时对照评分表折算原始得分（满分 100 分），再按原始得分的 30% 计入专项素质最终得分（即专项素质得分 = 原始得分 ×30%）。

2.考评流程：

考生按分组依次入场，佩戴计时芯片，在起点线待命；听到“开始” 指令后，启动计时，按规定路线和动作要求完成各组训练。

动作组合要求：需连续完成 3 组规定动作，每组包含 “杠铃高翻 5 次→单哑铃恶魔推 10 次→仰卧起坐 15 次”，组间无休息时间；完成 3 组全部动作后，冲过终点启拍器，计时停止。

关门时间：全程最长完成时间为 8 分钟，现场设置 1 分钟倒计时提示（即剩余 1 分钟时语音提醒）；超过 8 分钟未完成全部动作的考生，该项目成绩记为 0 分。

3.动作标准：

（1）杠铃高翻：采用膝下高翻标准动作，从地面将杠铃翻至颈前，动作完成后需保持身体稳定，每完成 1 次需得到现场裁判确认，违规动作不计入次数，需重新完成。

（2）单哑铃恶魔推：双手持哑铃，起始姿势为胸部、大腿贴紧地面，发力后站立时需下肢完全伸直、手臂伸直举过头顶，回落时需恢复起始姿势，动作不到位视为无效。

（3）仰卧起坐：双手抱头，躺下时肩部、背部需完全贴于地面，起身时手肘需准确触碰到膝盖，未达到动作要求的不计入次数。

4.器材规格：

项目	男生规格	女生规格
杠铃高翻	总重 40kg（杠铃杆 20kg + 左右各 10kg 杠铃片）	总重 25kg（杠铃杆 20kg + 左右各 2.5kg 杠铃片）
单哑铃恶魔推	15kg 哑铃	10kg 哑铃
仰卧起坐	标准仰卧起坐垫	标准仰卧起坐垫

5. 原始得分对应表：

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
100	2:53.10	75	4:10.60	50	5:28.10	25	6:45.60
99	2:56.20	74	4:13.70	49	5:31.20	24	6:48.70
98	2:59.30	73	4:16.80	48	5:34.30	23	6:51.80
97	3:02.40	72	4:19.90	47	5:37.40	22	6:54.90
96	3:05.50	71	4:23.00	46	5:40.50	21	6:58.00
95	3:08.60	70	4:26.10	45	5:43.60	20	7:01.10
94	3:11.70	69	4:29.20	44	5:46.70	19	7:04.20
93	3:14.80	68	4:32.30	43	5:49.80	18	7:07.30
92	3:17.90	67	4:35.40	42	5:52.90	17	7:10.40
91	3:21.00	66	4:38.50	41	5:56.00	16	7:13.50
90	3:24.10	65	4:41.60	40	5:59.10	15	7:16.60
89	3:27.20	64	4:44.70	39	6:02.20	14	7:19.70
88	3:30.30	63	4:47.80	38	6:05.30	13	7:22.80
87	3:33.40	62	4:50.90	37	6:08.40	12	7:25.90
86	3:36.50	61	4:54.00	36	6:11.50	11	7:29.00
85	3:39.60	60	4:57.10	35	6:14.60	10	7:32.10
84	3:42.70	59	5:00.20	34	6:17.70	9	7:35.20
83	3:45.80	58	5:03.30	33	6:20.80	8	7:38.30
82	3:48.90	57	5:06.40	32	6:23.90	7	7:41.40
81	3:52.00	56	5:09.50	31	6:27.00	6	7:44.50
80	3:55.10	55	5:12.60	30	6:30.10	5	7:47.60
79	3:58.20	54	5:15.70	29	6:33.20	4	7:50.70
78	4:01.30	53	5:18.80	28	6:36.30	3	7:53.80
77	4:04.40	52	5:21.90	27	6:39.40	2	7:56.90
76	4:07.50	51	5:25.00	26	6:42.50	1	8:00.00

8.民族传统体育（武术、散打）

武术套路测试标准

一、考评项目及分值分布

考评维度	分值占比	核心考评内容
综合面试	60 分	自我介绍、专业认知、职业规划、逻辑思辨能力、语言表达流畅度
专项技能考评	40 分	（民传传统体育、国际标准舞、高尔夫球运动与管理、社会体育）单招考试内容，社会体育网球方向按照单招体育综合考试内容
总分	100 分	二项得分累计，60 分及以上为合格，具备转入专业资格

二、考评方法与要求

（一）综合面试（60 分）

考评流程：考生按抽签顺序依次进入答辩现场，先进行 3 分钟自我介绍（需包含个人基本情况、对转入专业的认知、转入动机及职业规划），随后接受考评组老师提问，考生现场作答。

考评要求：语言表达清晰流畅，逻辑层次分明，对专业认知准确，职业规划合理可行。

（二）专业技能考核（40 分）

按照当年单招考试项目和标准进行，满分 100 分，按比例换算成最终成绩。

专业考核指标及所占分值

类别	专项素质	专项基础技术		专项技能	
考核指标	立定跳远	正踢腿	腾空飞脚	拳术	器械
分值	20 分	10 分	10 分	30 分	30 分

考试方法与评分标准

1.专项素质：立定跳远（20分）

（1）考试方法：考生两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试2次，取最好成绩。

（2）考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装，武术鞋或运动服运动鞋，不允许穿钉子鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。

（3）评分标准：见表1，表2。

表1 立定跳远评分表（男）

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
20.0	300	16.0	280	12.0	260	8.0	240
19.8	299	15.8	279	11.8	259	7.8	239
19.6	298	15.6	278	11.6	258	7.6	238
19.4	297	15.4	277	11.4	257	7.4	237
19.2	296	15.2	276	11.2	256	7.2	236
19.0	295	15.0	275	11.0	255	7.0	235
18.8	294	14.8	274	10.8	254	6.8	234
18.6	293	14.6	273	10.6	253	6.6	233
18.4	292	14.4	272	10.4	252	6.4	232
18.2	291	14.2	271	10.2	251	6.2	231
18.0	290	14.0	270	10.0	250	6.0	230
17.8	289	13.8	269	9.8	249	5.8	229
17.6	288	13.6	268	9.6	248	5.6	228
17.4	287	13.4	267	9.4	247	5.4	227
17.2	286	13.2	266	9.2	246	5.2	226
17.0	285	13.0	265	9.0	245	5.0	225
16.8	284	12.8	264	8.8	244	4.8	224
16.6	283	12.6	263	8.6	243	4.6	223
16.4	282	12.4	262	8.4	242	4.4	222
16.2	281	12.2	261	8.2	241	4.2	221

表 2 立定跳远评分表（女）

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
20.0	240	15.8	219	11.6	198	7.4	177
19.8	239	15.6	218	11.4	197	7.2	176
19.6	238	15.4	217	11.2	196	7.0	175
19.4	237	15.2	216	11.0	195	6.8	174
19.2	236	15.0	215	10.8	194	6.6	173
19.0	235	14.8	214	10.6	193	6.4	172
18.8	234	14.6	213	10.4	192	6.2	171
18.6	233	14.4	212	10.2	191	6.0	170
18.4	232	14.2	211	10.0	190	5.8	169
18.2	231	14.0	210	9.8	189	5.6	168
18.0	230	13.8	209	9.6	188	5.4	167
17.8	229	13.6	208	9.4	187	5.2	166
17.6	228	13.4	207	9.2	186	5.0	165
17.4	227	13.2	206	9.0	185	4.8	164
17.2	226	13.0	205	8.8	184	4.6	163
17.0	225	12.8	204	8.6	183	4.4	162
16.8	224	12.6	203	8.4	182	4.2	161
16.6	223	12.4	202	8.2	181	4.0	160
16.4	222	12.2	201	8.0	180	—	—
16.2	221	12.0	200	7.8	179	—	—
16.0	220	11.8	199	7.6	178	—	—

2.专项基础技术（20分）

（1）正踢腿（10分）

考试方法：考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落；收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

评分标准：考评员参照正踢腿评分细则（表3），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用10分制打分，分数至多可到小数点后1位。

表 3 正踢腿评分细则

等级（分值范围）	评 分 标 准
优（10—8.6分）	摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直、上体正直、摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。

良（8.5—7.6分）	摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直、上体正直、摆动腿脚尖触及额头）符合技术要求达两点。
中（7.5—6分）	摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直、上体正直、摆动腿脚尖触及额头）符合技术要求达一点。
差（6分以下）	摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直、上体正直、摆动腿脚尖触及额头）等技术要求均不符合。

（2）腾空飞脚（10分）

考试方法：考生在空中，左腿屈膝收控于腹前，右腿踢摆时击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

评分标准：考评员参照腾空飞脚评分细则（表4），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用10分制打分，分数至多可到小数点后1位。

表4 腾空飞脚评分细则

等级（分值范围）	评 分 标 准
优（10—8.6分）	起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求
良（8.5—7.6分）	起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求
中（7.5—6分）	起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求
差（6分以下）	起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）等技术要求均不符合。

3.专项技能（60分）

（1）拳术（30分）

拳术种类包括：自选长拳、第二套国际国定长拳、第三套国际规定长拳、自选太极拳、陈氏太极拳、四十二式太极拳、杨氏太极拳、自选南拳、第一套规定南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈

挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚等。

注：完成套路时间：除太极拳为1分30秒¯2分钟；其它拳术不少于1分钟。

（2）器械（30分）

器械种类包括：自选刀术、第一套国际规定刀术、第二套国际规定刀术、自选剑术、第一套国际规定剑术、自选棍术、第一套国际规定棍术、自选枪术、第一套国际规定枪术、太极剑、南刀、南棍、朴刀、三节棍、九节鞭、双刀、阴手棍、少林棍、武当剑等。

注：完成套路时间：除太极剑为1分30秒¯2分钟；其它拳术不少于1分钟。

考试方法：

考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术、器械进行测试，各占30分。

要求按照规定的时间在8×14米的场地上完成套路。

评分标准：

考评员参照实战能力评分细则（表5），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用10分制打分，分数至多可到小数点后1位。对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间5秒（含5秒）扣0.1分，5秒以上10秒以内（含10秒）扣0.2分，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间2秒（含2秒）扣0.1分，2秒以上4秒以内（含4秒）扣0.2分，以此类推。

表5专项技能评分细则

等级（分值范围）	评　分　标　准
优（10—8.6分）	动作正确、熟练，姿势规范标准，方法运用合理，节奏分明，协调流畅，劲力充足，风格突出。

良（8.5—7.6分）	动作比较正确、熟练，姿势比较规范，方法运用比较合理，节奏处理较好，协调比较流畅，劲力比较充足，风格比较突出。
中（7.5—6分）	动作基本正确、熟练程度一般，动作姿势基本规范，方法运用基本合理，节奏、协调、劲力一般。
差（6分以下）	动作不规范，方法运用不合理，动作不熟练，节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不明显。

三、考试细则

1.每项考核必须独立完成。

2.技能考核中如果未完成全套动作，则计零分并不允许重考。

3.考试套路根据规则要求自行编排，时间不少于1分钟。

4.考生上场前必须行武术抱拳礼，套路完成后行武术抱拳礼以示结束。

5.考生必须穿武术服、专用武术鞋考试。

武术散打测试标准

一、考评项目及分值分布

考评维度	分值占比	核心考评内容
综合面试	60 分	自我介绍、专业认知、职业规划、逻辑思辨能力、语言表达流畅度
专项技能考评	40 分	（民传传统体育、国际标准舞、高尔夫球运动与管理、社会体育）单招考试内容，社会体育网球方向按照单招体育综合考试内容
总分	100 分	二项得分累计，60 分及以上为合格，具备转入专业资格

二、考评方法与要求

（一）综合面试（60 分）

考评流程：考生按抽签顺序依次进入答辩现场，先进行 3 分钟自我介绍（需包含个人基本情况、对转入专业的认知、转入动机及职业规划），随后接受考评组老师提问，考生现场作答。

考评要求：语言表达清晰流畅，逻辑层次分明，对专业认知准确，职业规划合理可行。

（二）专业技能考核（40 分）

按照当年单招考试项目和标准进行，满分 100 分，按比例换算成最终成绩。

考核指标及所占分值（总分 100 分）

类 别	专项素质	专项素质	专项技术	专项技术
测 试 指 标	800 米	立定跳远	左右鞭腿踢沙包	拳腿跌组合
分 值	20	10 分	30 分	40 分

（三）考试方法与评分标准

1.专项素质

（1）800米（总分20分）

考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切 入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。

使用手计时，评分标准：见表2-1。

表2-1 武术散打800米评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20	2’16”	2’38”	13.2	3’10”	3’32”	6.4	4’05”	4’27”
19.8	2’18”	2’40”	13	3’12”	3’34”	6.2	4’06”	4’28”
19.6	2’19”	2’41”	12.8	3’14”	3’36”	6	4’08”	4’30”
19.4	2’21”	2’43”	12.6	3’15”	3’37”	5.8	4’10”	4’32”
19.2	2’22”	2’44”	12.4	3’17”	3’39”	5.6	4’11”	4’33”
19	2’24”	2’46”	12.2	3’18”	3’40”	5.4	4’13”	4’35”
18.8	2’26”	2’48”	12	3’20”	3’42”	5.2	4’14”	4’36”
18.6	2’27”	2’49”	11.8	3’22”	3’44”	5	4’16”	4’38”
18.4	2’29”	2’51”	11.6	3’23”	3’45”	4.8	4’18”	4’40”
18.2	2’30”	2’52”	11.4	3’25”	3’47”	4.6	4’19”	4’41”
18	2’32”	2’54”	11.2	3’26”	3’48”	4.4	4’21”	4’43”
17.8	2’34”	2’56”	11	3’28”	3’50”	4.2	4’22”	4’44”
17.6	2’35”	2’57”	10.8	3’30”	3’52”	4	4’24”	4’46”
17.4	2’37”	2’59”	10.6	3’31”	3’53”	3.8	4’26”	4’48”
17.2	2’38”	3’00”	10.4	3’33”	3’55”	3.6	4’27”	4’49”
17	2’40”	3’02”	10.2	3’34”	3’56”	3.4	4’29”	4’51”

16.8	2’42”	3’04”	10	3’36”	3’58”	3.2	4’30”	4’52”
16.6	2’43”	3’05”	9.8	3’38”	4’00”	3	4’32”	4’54”
16.4	2’45”	3’07”	9.6	3’39”	4’01”	2.8	4’34”	4’56”
16.2	2’46”	3’08”	9.4	3’41”	4’03”	2.6	4’35”	4’57”
16	2’48”	3’10”	9.2	3’42”	4’04”	2.4	4’37”	4’59”
15.8	2’50”	3’12”	9	3’44”	4’06”	2.2	4’38”	5’00”
15.6	2’51”	3’13”	8.8	3’46”	4’08”	2	4’40”	5’02”
15.4	2’53”	3’15”	8.6	3’47”	4’09”	1.8	4’42”	5’04”
15.2	2’54”	3’16”	8.4	3’49”	4’11”	1.6	4’43”	5’05”
15	2’56”	3’18”	8.2	3’50”	4’12”	1.4	4’45”	5’07”
14.8	2’58”	3’20”	8	3’52”	4’14”	1.2	4’46”	5’08”
14.6	2’59”	3’21”	7.8	3’54”	4’16”	1	4’48”	5’10”
14.4	3’01”	3’23”	7.6	3’55”	4’17”	0.8	4’50”	5’12”
14.2	3’02”	3’24”	7.4	3’57”	4’19”	0.6	4’51”	5’13”
14	3’04”	3’26”	7.2	3’58”	4’20”	0.4	4’53”	5’15”
13.8	3’06”	3’28”	7	4’00”	4’22”	0.2	4’55”	5’17”
13.6	3’07”	3’29”	6.8	4’02”	4’24”	0	4’56”	5’18”
13.4	3’09”	3’31”	6.6	4’03”	4’25”			

（2）立定跳远（总分为 10 分）

考试方法：考生两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试 2 次，取最好成绩。

考试要求：考生在进行考试时，应穿运动鞋，不允许穿钉子鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。

评分标准：见表 2-2。

2-2 立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
10	300	240	7.3	273	213	4.6	246	186
9.9	299	239	7.2	272	212	4.5	245	185
9.8	298	238	7.1	271	211	4.4	244	184
9.7	297	237	7	270	210	4.3	243	183

9.6	296	236	6.9	269	209	4.2	242	182
9.5	295	235	6.8	268	208	4.1	241	181
9.4	294	234	6.7	267	207	4	240	180
9.3	293	233	6.6	266	206	3.9	239	179
9.2	292	232	6.5	265	205	3.8	238	178
9.1	291	231	6.4	264	204	3.7	237	177
9	290	230	6.3	263	203	3.6	236	176
8.9	289	229	6.2	262	202	3.5	235	175
8.8	288	228	6.1	261	201	3.4	234	174
8.7	287	227	6	260	200	3.3	233	173
8.6	286	226	5.9	259	199	3.2	232	172
8.5	285	225	5.8	258	198	3.1	231	171
8.4	284	224	5.7	257	197	3	230	170
8.3	283	223	5.6	256	196	2.9	229	169
8.2	282	222	5.5	255	195	2.8	228	168
8.1	281	221	5.4	254	194	2.7	227	167
8	280	220	5.3	253	193	2.6	226	166
7.9	279	219	5.2	252	192	2.5	225	165
7.8	278	218	5.1	251	191	2.4	224	164
7.7	277	217	5	250	190	2.3	223	163
7.6	276	216	4.9	249	189	2.2	222	162
7.5	275	215	4.8	248	188	2.1	221	161
7.4	274	214	4.7	247	187	2	220	160

2. 专项技术

（1）左右鞭腿踢沙包（共计 30 分）

考试方法：考生在 20 秒规定时间内，用鞭腿技术快速踢打沙包（左、右交替进行，两脚不可同时离地），要求踢腿高度在距离地面 100 厘米以上，按照标准的技术动作踢打。每人测试 1 次。考评员对考生在规定时间内鞭腿踢打沙包的次数和动作质量进行计数和技评，计数和技评同时进行。

计数部分（占比 20 分）：考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数，凡出现高度不符合要求时，不计次数。

评分标准，见表 2-3

表 2-3 左右鞭腿踢沙包评分表

分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	分值	成绩（次）		分值	成绩（次）	
	男	女		男	女			男	女		男	女
20	48	45	16	44	41	12	8	36	33	4	32	29
19	47	44	15	43	40	11	7	35	32	3	31	28
18	46	43	14	42	39	10	6	34	31	2	30	27
17	45	42	13	41	38	9	5	33	30	1	29	26

技评部分（占比 10 分）：考评员参照鞭腿踢沙包技评表细则（表 2-5），独立对考生的动作规范、力点清晰、协调顺达是否符合实战要求等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所打分数至多可到小数点后 1 位。技术评定标准见表 2-4。

表 2-4 左右鞭腿踢沙包技评表

等级（分值范围）	技评标准
优（10 ～ 8.6 分）	技术完整规范（顶膝开胯充分、屈膝叠腿鞭打回收完整），劲力顺达、力点清晰，动作协调顺达（曲肘摆臂护头合适），符合实战要求。
良（8.5 ～ 7.6 分）	技术较完整规范（顶膝开胯较充分、屈膝叠腿鞭打较完整），劲力较顺达、力点尚可，动作较协调顺达（曲肘摆臂护头较合适），比较符合实战要求。
中（7.5 ～ 6 分）	技术基本完整规范（顶膝开胯基本充分、屈膝叠腿鞭打基本完整），劲力基本顺达、有力点，动作基本协调顺达（摆臂护头较远），基本符合实战要求。
差（6 分以下）	技术不完整不规范（顶膝开胯不充分、接近直膝击打回收），劲力不够顺达、无力点，动作僵硬不协调（接近直臂摆动护头较远），不符合实战要求。

（2）拳腿跌组合（总分为 40 分）

考试方法：考生在 30 秒规定时间内，可自由进行以下散打动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现 1 次以上。

拳法包括：① 冲拳； ② 贯拳； ③ 抄拳； ④鞭拳

腿法包括：① 正蹬腿；② 侧踹腿；③ 左、右鞭腿；④ 转身摆腿。

跌法包括：① 鱼跃抢背；② 前倒；③ 腾空后倒。

评分标准：考评员参照拳腿跌组合评分细则（表 2-5），独立对考生的动作规格、劲力协调、攻防意识等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所打分数至多可到小数点后 1 位。每漏做一种技术动作扣 2 分。

表 2-5 拳腿跌组合评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（10 ～ 8.6 分）	拳法、腿法技术动作方法正确，发力顺达，速度快，摔跌动作合理，组合动作连贯、协调，攻防意识明显。
良（8.5 ～ 7.6 分）	拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确，发力较合理，速度较快，组合动作较连贯、协调。
中（7.5 ～ 6 分）	拳法、腿法技术动作方法基本正确，速度较慢，摔跌动作基本合理，组合动作连贯一般。
差（6 分以下）	拳法、腿法动作不正确，速度慢，发力僵硬，摔跌动作方法错误，组合动作连贯性差，动作不协调。

9. 高尔夫球运动与管理

高尔夫球运动与管业专业测试标准

一、测试内容与分值

考评维度	分值占比	核心考评内容
综合面试	60 分	自我介绍、专业认知、职业规划、逻辑思辨能力、语言表达流畅度
专项技能考评	40 分	（民传传统体育、国际标准舞、高尔夫球运动与管理、社会体育）单招考试内容，社会体育网球方向按照单招体育综合考试内容
总分	100 分	二项得分累计，60 分及以上为合格，具备转入专业资格

（一）综合面试（60 分）

考评流程：考生按抽签顺序依次进入答辩现场，先进行 3 分钟自我介绍（需包含个人基本情况、对转入专业的认知、转入动机及职业规划），随后接受考评组老师提问，考生现场作答。

考评要求：语言表达清晰流畅，逻辑层次分明，对专业认知准确，职业规划合理可行。

（二）专业技能考核（40 分）

按照当年单招考试项目和标准进行，满分 100 分，按比例换算成最终成绩。

二、专业测试方法与评分标准

立定跳远 20 分，高尔夫球挥杆技术 40 分，高尔夫球短切杆技术 40 分。

（一）立定跳远（20 分）

1. 测试方法：测试时考生两脚自然开立站于起跳线后，脚尖不得

踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。测量起跳线后沿至最后着地点后沿的垂直距离。每位考生可连续跳 2 次，取最好成绩。

2. 测试要求：考生不得踩线，跳完后应往前走 1-2 步再在考试区外沿回至起跳区，对踩线犯规和不服从裁判安排的考生，裁判员应予以警告，2 次犯规则或受到警告的考生取消其考试资格。

3. 评分标准：立定跳远评分标准详见表 1。

表 1 立定跳远评分标准

分值	男子成绩（厘米）	分值	男子成绩（厘米）	分值	女子成绩（厘米）	分值	女子成绩（厘米）
20	≧281	10	211-215	20	≧221	10	156-160
19	271-280	9	206-210	19	211-220	9	151-155
18	261-270	8	201-205	18	201-210	8	146-150
17	251-260	7	198-200	17	191-200	7	143-145
16	241-250	6	195-197	16	186-190	6	140-142
15	236-240	5	182-194	15	181-185	5	137-139
14	231-235	4	179-181	14	176-180	4	134-136
13	226-230	3	176-178	13	171-175	3	131-133
12	221-225	2	173-175	12	166-170	2	126-130
11	216-220	1	171-172	11	161-165	1	121-125
		0	≦170			0	≦120

备注：立定跳远测量成绩记录采用四舍五入法精确到 1 厘米。

（二）高尔夫球挥杆技术（40 分）

1. 测试方法：考生在学院高尔夫球模拟室进行全挥杆技术击球，共击打 5 颗球，将对其挥杆的技术动作及击球效果两方面进行综合评分。技术动作（20 分）：准备姿势 10 分，挥杆动作 10 分；击球效果（20 分）：每球 4 分。

2. 测试要求：考生使用 7 号铁杆击球，可以试挥杆但试挥杆次数不得超过 2 次，每次完击球需等球静止后才能进行下一次击球，评分采用 3 人评分制，取平均分为最后得分。

3. 评分标准：挥杆技术评分标准见表 2，挥杆击球效果评分标准见表 3。

表 2 挥杆技术评分标准

评分因素		
准备姿势	全挥杆动作	分值
站姿与握杆很好，身体的关节角度及脊柱的倾斜度很好	动作的流畅性和稳定性很好，身体协调性与发力顺序很好	9.0-10 分
站姿与握杆较好，身体的关节角度及脊柱的倾斜度较好	动作的流畅性和稳定性较好，身体协调性与发力顺序较好	8.0-8.9 分
站姿与握杆一般，身体的关节角度及脊柱的倾斜度一般	动作的流畅性和稳定性一般，身体协调性与发力顺序一般	7.0-7.9 分
站姿与握杆差，身体的关节角度及脊柱的倾斜度差	动作的流畅性和稳定性差，身体协调性与发力顺序差	6.0-6.9 分
站姿与握杆很差，身体的关节角度及脊柱的倾斜度很差	作的流畅性和稳定性很差，身体协调性与发力顺序很差	0-5.9 分

表 3 挥杆击球效果评分标准

男子（码）	女子（码）	分值
击球距离≧100	击球距离≧80	4 分
击球距离 80-99	击球距离 60-79	3 分
击球距离 60-79	击球距离 40-59	2 分
击球距离 40-59	击球距离 20-39	1 分
击球距离≦39	击球距离≦19	0 分

备注：击球距离成绩记录采用四舍五入法精确到 1 码。

（三）高尔夫球短切杆技术（40 分）

1.测试方法：考生在学院高尔夫球模拟室进行短切杆技术击球，距离旗杆 25 码处共击打 5 颗球，将对其短切杆的技术动作及击球效果两方面进行综合评分。技术动作（20 分）：准备姿势 10 分，切杆

动作 10 分；击球效果（20 分）：每球 4 分。

2. 测试要求：考生使用使用短杆或角度杆击球，可以试挥杆但试挥杆次数不得超过 2 次，每次击完球需球静止后才能进行下一次击球，评分采用 3 人评分制，取平均分为最后得分。

3. 评分标准：短切杆技术评分标准见表 4，短切杆击球效果评分标准见表 5。

表 4 短切杆技术评分标准

评分因素		
准备姿势	短切杆动作	分值
站姿与握杆很好，身体的关节角度及重心分布很好	动作的流畅性和稳定性很好，身体协调性与切球后手腕固定很好	9.0-10 分
站姿与握杆较好，身体的关节角度及重心分布较好	动作的流畅性和稳定性较好，身体协调性与切球后手腕固定较好	8.0-8.9 分
站姿与握杆一般，身体的关节角度及重心分布一般	动作的流畅性和稳定性一般，身体协调性与切球后手腕固定一般	7.0-7.9 分
站姿与握杆差，身体的关节角度及重心分布差	动作的流畅性和稳定性差，身体协调性与切球后手腕固定差	6.0-6.9 分
站姿与握杆很差，身体的关节角度及重心分布很差	动作的流畅性和稳定性很差，身体协调性与切球后手腕固定很差	0-5.9 分

表 5 短切杆击球效果评分标准

球与旗杆的距离（码）	分值
球静止后到旗杆的距离≦5.0	4 分
球静止后到旗杆的距离 5.1-8.0	3 分
球静止后到旗杆的距离 8.1-11.0	2 分
球静止后到旗杆的距离 11.1-14.0	1 分
球静止后到旗杆的距离≧14.1	0 分

备注：球与旗杆的距离成绩记录采用四舍五入法精确到 0.1 码。

10. 国际标准舞

国际标准舞专业测试标准

一、测试内容与分值

考评维度	分值占比	核心考评内容
综合面试	60 分	自我介绍、专业认知、职业规划、逻辑思辨能力、语言表达流畅度
专项技能考评	40 分	（民传传统体育、国际标准舞、高尔夫球运动与管理、社会体育）单招考试内容，社会体育网球方向按照单招体育综合考试内容
总分	100 分	二项得分累计，60 分及以上为合格，具备转入专业资格

（一）综合面试（60 分）

考评流程：考生按抽签顺序依次进入答辩现场，先进行 3 分钟自我介绍（需包含个人基本情况、对转入专业的认知、转入动机及职业规划），随后接受考评组老师提问，考生现场作答。

考评要求：语言表达清晰流畅，逻辑层次分明，对专业认知准确，职业规划合理可行。

（二）专业技能考核（40 分）

按照当年单招考试项目和标准进行，满分 100 分，按比例换算成最终成绩。

二、专业测试指标及所占分值

（一）测量部分（形体 10 分、形象气质 5 分） 15 分

（二）专项素质（立定跳远10分、柔韧10分）20分

（三）专业基础（平衡10分、模仿10分、乐理10分、舞蹈技术35分）65分

三、测试方法与要求

（一）身体形态、形象气质

1.身体形态

测试方法：仪器测量考生的身高、体重给予评分。

评分标准（见附表1-1）

2.形象气质

测试方法：从五官、身材比例、气质、舞台形象给予评分。

评分标准见（附表1-2）

（二）专项素质

1.立定跳远

考试方法：考生两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试2次，取最好成绩。

评分方法与标准（见附表2-1）

2.柔韧

考试方法：考生分别进行左右腿竖叉。

评分方法与标准（见附表2-2）

（三）专业基础

1.平转

考试方法：考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。连续平转前进。

评分方法与标准（见附表3-1）

2.乐理

考试方法：考生随机听三种音乐，分别回答出音乐节拍。

评分方法与标准（见附表3-2）

3.模仿

考试方法：2个八拍舞蹈动作，老师完成3遍示范，考生自行准确完成一遍。评分方法与标准（见附表3-3）

4.舞蹈技术

考试方法：由考生自选一类舞蹈表演，拉丁两曲（恰恰、伦巴）、摩登两曲（华尔兹、探戈）、流行舞蹈两曲（爵士、Hip Hop）。考官根据其舞蹈编排、动作完成质量、表现力、音乐处理能力给予评价。

评分方法及标准（见附表3-4）

表1-1 身体形态比例评分标准

内容	评分内容及标准		分值
体重/身高²	男	女	
	19.0-21.0	17.0-19.0	10
	21.1-22.5	19.1-20.5	7
	22.6-24.0	20.6-22.0	5
	24.1-25.5	22.1-23.5	3
	＞25.6	＞23.6	0

表1-2 形象气质评分标准

内容	评分内容及标准	分值
五官、身材比例、气质、舞台形象	五官端正、身材比例好、四肢匀称、气质佳、舞台形象好	5
	五官端正、身材比例较好、四肢匀称、气质佳、舞台形象好	4
	五官端正、身材比例一般、四肢较匀称、舞台形象较好	3
	五官端正、身材比例一般、四肢粗大、舞台形象一般	2
	五官端正、身材比例一般、四肢粗大、舞台形象不符合舞蹈特性	1

表 2-1 立定跳远评分标准

男	分值	10	8	7	6	5	4	3	2	1
	成绩（米）	2.8	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9
女	分值	10	8	7	6	5	4	3	2	1
	成绩（米）	2.4	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5

表 2-2 柔韧评分标准

内容	评分内容及标准	分值
柔韧	竖叉，姿态标准，大腿腿部触地无间隙。	9-10
	竖叉，姿态标准，大腿腿部触地有轻微间隙（2-4cm）。	8-7
	竖叉，姿态标准，大腿腿部触地有明显间隙（5-7cm）。	6-5
	竖叉，姿态不自然，大腿腿部无触地有明显间隙（8-10cm）。	4-3
	离地间隙大于 10cm。	0

表 3-1 平转评分标准

内容	评分内容及标准	分值
平转	10 秒内连续前进平转 10 圈，留头甩头干净利落、路线笔直者、结束能够平稳站立。	10
	10 秒内连续前进平转 10 圈，留头甩头干净利落、路线有偏差、结束能够平稳站立。	9-8
	10 秒内连续前进平转 10 圈，路线有偏差、结束不能够平稳站立。	7-6
	10 秒内连续前进平转 8 圈，路线有偏差、结束不能够平稳站立。	5-4
	10 秒内连续前进平转 6 圈，路线有偏差、结束不能够平稳站立。	3-2
	10 秒内连续前进平转低于 6 圈	0

表 3-2 乐理知识评分标准

内容	评分内容及标准	分值
乐理	3 段音乐节拍全部回答正确	10
	3 段音乐节拍正确回答两段，错一段	7
	3 段音乐节拍正确回答一段，错两段	3
	3 段音乐节拍全部回答错误	0

表 3-3 舞蹈模仿评分标准

内容	评分内容及标准	评分方法	分值
舞蹈动作模仿	1 动作质量（5 分） 2. 音乐节奏（3 分） 3. 表现力　（2 分）	1. 动作规范流畅、身体姿态控制好，记 5 分；动作较规范流畅、身体姿态控制较好，记 4-3 分；不能流畅的完成动作，记 2-0 分。 2. 音乐节奏准确，肢体配合默契，记 3-2 分；音乐节奏较不准确，肢体配合生硬，记 1-0 分。 3. 表现力、感染力强或较好者，记 2 分；表现力较差或者木讷、呆滞者，记 1-0 分。	10

表 3-4 自选舞蹈表演评分标准

内容	评分内容及标准	评分方法	分值
自选舞蹈表演	1. 动作编排（10 分） 2. 动作质量（10 分） 3. 音乐节奏（10 分） 4. 表现力　（5 分）	1. 舞蹈动作编排元素丰富、难度较高、有一定技巧性，记 10-8 分；元素丰富、难度一般、技巧不足，记 7-4 分；元素较少、无难度、技巧不足，记 3-0 分。 2. 动作规范流畅、身体姿态控制好，记 10-8 分；动作较规范流畅、身体姿态控制较好，记 7-5 分；不能流畅的完成动作，记 4-0 分。 3. 音乐每小节出现一次节奏与动作不符，扣 5 分。 4. 表现力、感染力强者，记 5 分；表现力良好，记 4-3 分；表情木讷、表现力较差记 2-0 分。	35

11.社会体育（跆拳道、围棋、户外、匹克球、网球）

跆拳道、围棋、户外、匹克球、网球方向测试内容与分值

考评维度	分值占比	核心考评内容
综合面试	60 分	自我介绍、专业认知、职业规划、逻辑思辨能力、语言表达流畅度
专项技能考评	40 分	（民传传统体育、国际标准舞、高尔夫球运动与管理、社会体育）单招考试内容，社会体育网球方向按照单招体育综合考试内容
总分	100 分	二项得分累计，60 分及以上为合格，具备转入专业资格

综合面试（60 分）

考评流程：考生按抽签顺序依次进入答辩现场，先进行 3 分钟自我介绍（需包含个人基本情况、对转入专业的认知、转入动机及职业规划），随后接受考评组老师提问，考生现场作答。

考评要求：语言表达清晰流畅，逻辑层次分明，对专业认知准确，职业规划合理可行。

专业技能考核（40 分）

按照当年单招考试项目和标准进行，满分 100 分，按比例换算成最终成绩。

社会体育专业跆拳道方向测试标准

一、测试内容与分值

（一）柔韧（横叉） 10 分

（二）左右高位横踢 40 分

（三）脚靶组合技术 50 分（其中测试 2 个组合技术，每个组合各 25 分）

注：考生根据自身的技能特长进行选考品势

脚靶组合技术动作可换测评为成套品势 50 分（高丽、金刚）

二、测试方法与评分标准

（一）横叉、竖叉

1. 测试方法

横叉、竖叉时两手体前扶地（左右）、侧举或叉腰，两腿伸直左右分开、两大腿内侧，充分接触地面形成直线，脚内侧着地。

2. 评分标准（详见表 1、表 2）

（二）左右高位横踢

1. 测试方法

考生在 20 秒规定时间内使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），每个技术动作须路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显，方被视为有效击打。考评员对考生所完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。

靶位高度：以受测试者的头部高度为准。

2. 评分标准：男生（38 个）为满分女生（36 个）为满分（详情见表 3）。

（三）脚靶组合技术

1. 测试方法

组合动作包含以下主要腿法：双飞踢、下劈腿、后横踢、前横踢、后旋踢、旋风踢、后踢。

（1）同组次考生一次性临场随机抽取五个规定组合动作中的两个组合进行统一测试；

（2）指定专门考务人员持靶，每个组合测试一次；

（3）指定组合：预备姿势统一采用左架站立；

组合一：前横踢——后横踢——双飞踢——旋风踢；

组合二：反击后横踢——下劈迎击——后旋踢；

组合三：交叉步后横踢——高位横踢——后旋踢——左腿后踢；

组合四：前横踢——撤步后横踢——双飞进攻——旋风踢；

组合五：后踢迎击——前横踢进攻——高位旋风踢。

2. 评分标准

（1）根据表 4 中组合完成的五个因素综合评定考生测试成绩，两个组合分别示分，采用 50 分制评分，去掉最高分和最低分取中间平均分为最终成绩；

（2）每个组合踢击两次，如考生出现失误可申请重测一次，出现第二次失误，扣除 5 分，第三次失误记 0 分，因持靶考务人员造成的失误不计算在内。

表 1 跆拳道专项女子竖叉、横叉评分标准

公分	分数	公分	分数
0	10.0	11	4.5
1	9.5	12	4.0
2	9.0	13	3.5
3	8.5	14	3.0
4	8.0	15	2.5
5	7.5	16	2.0
6	7.0	17	1.5

7	6.5	18	1.0
8	6.0	19	0.5
9	5.5	20	0.0
10	5.0		

说明：每增加 1 公分扣 0.5 分，超过 20 公分记为 0 分。

表 2 跆拳道专项男子横叉评分标准

公分	分数	公分	分数
5	10.0	16	4.5
6	9.5	17	4.0
7	9.0	18	3.5
8	8.5	19	3.0
9	8.0	20	2.5
10	7.5	21	2.0
11	7.0	22	1.5
12	6.5	23	
13	6.0	24	0.5
14	5.5	25	0.0
15	5.0		

说明：每增加 1 公分扣 0.5 分，超过 25 公分记为 0 分。

表 3 左右高位横踢评分表

分值	40	39	38	37	36	35	34	33	31	29
男：成绩（个）	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
女：成绩（个）	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
分值	27	25	23	21	19	17	15	13	11	10
男：成绩（个）	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
女：成绩（个）	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17

表 4 跆拳道专项组合靶技术评分标准

等级 得分	评分因素				
	动作 路线	动作 速度	击打 效果	空间 距离	动作衔接 与协调
40~50 分	优	优	优	优	优
30~39 分	良	良	良	良	良

20~29 分	一般	一般	一般	一般	一般
10~19 分	差	差	差	差	差
10 以下	很差	很差	很差	很差	很差

注：（组合腿法可换成品势演练）

高丽、金刚品势技能(50 分)

考试方法：考试内容为高丽、金刚 2 套品势动作，考生按考试顺序依次候考，按协考员执裁口令入场并依次完成高丽、金刚两套品势动作，高丽完成后，原地等待，待协考员口令后进行金刚品势考试。

评分标准：每套动作的满分为 25 分。分别从三个维度对考生的动作进行评分，分别为准确度、熟练度和表现力，总分 25 分

表 4 品势评分标准

等级 （分值范围）	评价标准
优 （40-50 分）	动作和姿势的准确性、正确性好；动作速度缓急、重心移动掌握好；动作力度强弱、熟练度掌握好；每个动作视线、呼吸、气的表现统一到位。
良 （30-39 分）	动作和姿势的准确性、正确性良好；动作速度缓急、重心移动掌握良好；动作力度强弱、熟练度掌握良好；每个动作视线、呼吸、气的表现统一良好。
中 （20-29 分）	动作和姿势的准确性、正确性一般；动作速度缓急、重心移动掌握一般；动作力度强弱、熟练度掌握一般；每个动作视线、呼吸、气的表现一般。
差 （20 分以下）	动作和姿势的准确性、正确性差；动作速度缓急、重心移动掌握差；动作力度强弱、熟练度掌握差；每个动作视线、呼吸、气的表现不到位。

其他：1.考生必须穿跆拳道道服进行考试

2.参加品势测评的可着品势道服

社会体育专业围棋方向测试标准

一、测试条件

标准教室、纸质考卷、二位评分考官、三位考务人员

二、测试内容与评分标准

1.围棋布局知识题：五题，每题4分，共20分；

2.围棋中盘知识题：五题，每题4分，共20分；

3.围棋收官知识题：五题，每题4分，共20分；

4.围棋对杀知识题：五题，每题4分，共20分；

5.围棋死活知识题：五题，每题4分，共20分。

以上考题均为纸质考卷试题，共25道题，每题4分，共100分，60分为及格分。

三、考试方法

考试方法为笔试，考前设置A、B、C三套试卷，考前随机选择其中一套。考生进入考场后，核实考生姓名、考号，再发放试卷，考试时间为90分钟。

四、考试成绩册

湖南体育职业学院单招（围棋）成绩登记册

时间：　　地点：　　考官签字：

序号	学生姓名	性别	准考证号	号码布	纸质考卷					总得分
					布局知识（20）	中盘知识（20）	收官知识（20）	对杀知识（20）	死活知识（20）	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

社会体育专业（户外专项体能）测试标准

一、测试项目及要求

（一）凡报考户外专项的考生须在速度攀岩项目和户外专项体能项目中选择其一并参加该项目的考试，考试成绩取其中一个项目成绩作为最终测试总成绩。

（二）测试遵循择优选拔原则，公平、公正、公开地进行综合测试，户外专项报考学生按最终测试总成绩进行排名，择优录取。

（三）户外专项体能测试项目为一分钟引体向上、立定跳远。测试成绩根据测试方法和评分标准采取百分制，满分100分，引体向上60分，立定跳远40分。

二、测试方法及评分标准

（一）引体向上（60分）

1.测试方法

（1）引体向上测试时限一分钟，主要测量的是胸部肌肉的力量及耐力。

（2）受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂，静止后，两臂同时用力引体，上拉至下颚超过横杆上缘为完成一次，要求不能摆动。记录完成个数。

2.评分标准

具体评分标准见表1-1、表1-2 。

表1-1 男子一分钟引体向上评分标准

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
60	≥25	51	16	30	8
59	24	50	15	27	7
58	23	49	14	25	6

57	22	48	13	23	5
56	21	45	12	20	4
55	20	42	11	15	3
54	19	39	10	10	2
53	18	36	9	1	1
52	17				

表 1-2 女子一分钟引体向上评分标准

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
60	≥15	51	10	45	5
58	14	50	9	40	4
56	13	49	8	30	3
54	12	48	7	20	2
52	11	47	6	10	1

（二）立定跳远（40 分）

1. 测试方法

（1）测试时考生两脚自然开立站于起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。测量起跳线后沿至最后着地点后沿的垂直距离。

（2）考生在考试时穿运动鞋，不可穿钉鞋等。

（3）每位考生可连续跳 2 次，以其中最佳一次有效成绩为考试成绩（犯规则没有成绩）。

（4）考生不得踩线，跳完后应往前走 1-2 步再在考试区外沿回至起跳区，对踩线犯规和不服从裁判安排的考生，裁判员应予以警告（提醒）。

（5）2 次犯规的考生取消其考试资格，成绩记为零分。

2. 评分标准

具体评分标准见表 2-1、表 2-2。

表 4-1 男子立定跳远评分标准

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
40	≧300	30	255	20	226	10	185
39	295	29	253	19	222	9	183
38	290	28	250	18	218	8	180
37	280	27	248	17	214	7	178
36	276	26	246	16	210	6	175
35	272	25	244	15	206	5	173
34	268	24	242	14	202	4	170
33	264	23	238	13	198	3	168
32	260	22	234	12	194	2	165
31	258	21	230	11	190	1	160

表 4-2 女子立定跳远评分标准

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
40	≧250	30	218	20	188	10	168
39	245	29	216	19	186	9	165
38	240	28	214	18	184	8	163
37	235	27	212	17	182	7	160
36	230	26	210	16	180	6	155
35	228	25	206	15	178	5	150
34	226	24	202	14	176	4	145
33	224	23	198	13	174	3	140
32	222	22	196	12	172	2	135
31	220	21	192	11	170	1	130

社会体育专业匹克球方向测试标准

一、测试指标与所占分值

（一）球场左右边线摸边　30 分

（二）非截击区短吊球　20 分

（三）底线发球　20 分

（四）底线正手击球　30 分

二、测试方法与要求

（一）球场左右边线摸边

1. 测试方法：考生在匹克球场中线准备，用并步或滑步（用交叉步移动无效）在球场两条边线之间，进行左右移动，同时单手触摸球场边线设置的标准物 10 次，计所需的时间。

2. 成绩评定：见定量评分表（1）。

（二）非截击区短吊球

1. 测试方法：考生在非截击区前准备，陪考考官以手抛球形式往非截击区内进行左右喂球 20 次，考生以正手或者反手技术进行击球，落入对面非截区内（包含非截击线）为有效球，每个考生有两次机会，取最高数量为最后成绩。

2. 成绩评定：见定量评分表（2）。

（三）底线发球

1. 测试方法：考生分别在右区和左区向对面相应场区发球，每区各发 5 个球：发球落点在距离底线 1 米宽的长方形区域(含前后两端的线)一球得 2 分，落点在距离底线 2 米(含前端线)至距离底线 1 米宽(不含后端线)的长方形区域一球得 1.5 分，落点在其他界内区域一球得 1 分。落点在界外或发球违例不得分。

（四）底线正手击球

1. 测试方法：考生在球场底线准备，陪考考官以垂直手抛球形式

进行喂球，每个区各 5 个，考生上步正手击球，击球落点在对面球场距离底线 1 米宽的长方形区域(含前后两端的线)一球得 3 分，落点在距离底线 2 米(含前端线)至距离底线 1 米宽的长方形区域(不含后端线)一球得 2 分，落点在其他界内区域一球得 1 分。落点在界外不得分。

三、评分标准

（一）球场左右边线摸边定量评分表（1）

分数	时 间		分数	时 间	
	男	女		男	女
30	24″	30″	15	34″	40″
27	26″	32″	12	36″	42″
24	28″	34″	9	38″	44″
21	30″	36″	6	40″	48″
18	32″	38″	3	42″	50″

（二）非截击区短吊球定性评分表（3）

分数	个数		分数	个数	
	男	女		男	女
20	20	20	10	10	10
19	19	19	9	9	9
18	18	18	8	8	8
17	17	17	7	7	7
16	16	16	6	6	6
15	15	15	5	5	5
14	14	14	4	4	4
13	13	13	3	3	3
12	12	12	2	2	2
11	11	11	1	1	1

四、考试要求

（一）考生在比赛时必须穿球鞋及运动服。

（二）考生在考试时的球拍需自备。

社会体育专业网球方向测试标准

一、测试指标及所占分值

（一）正面双手头上前抛实心球 （45 分）

（二）立定跳远 （30 分）

（三）原地单脚立 （25 分）

二、测试方法与要求

（一）正面双手头上前抛实心球

1. 场地与器材

（1）考试场地

投掷区：在宽约 4 米、纵向长约 20 米、高约 4 米的区域内掷球，起掷线以 5 厘米宽标志线后沿（投掷方向为前）为准。边线线宽包括在落地区域内，使用可产生明显落地痕迹的地面作为有效落地区。

（2）实心球

①实心球为生胶铸造，球体内不得有空腔。球体直径 14 厘米(误差 ± 3 厘米)。

②重量：男、女考试用球重量均为 2 千克(误差 ± 50 克)。

③实心球球体表面应有防滑胶粒，胶粒高度约 3 毫米(误差 ± 1 毫米)。

2. 动作要求

（1）考生双脚前后或平行站立于起掷线后，双手持球于头上，双手同时用力将球经头上方向落地区方向掷出。

（2）在掷球过程中，出现单手掷球，判为犯规。

（3）双脚必须经静止站立后方可掷球，不可在走动或跑动中直接掷球，掷球前双脚不可离地或在地面滑动。实心球出手的同时

双脚可离地或交换，但在考官没有举旗示意投掷有效前身体的任何部位不得进入或触碰投掷区，投掷后脚需后退或原地不动，否则将视为犯规。

3. 测试方法

（1）考试时，考生可以在手上涂镁粉（自备），但不可将两个或两个以上手指缠在一起（开放性创口除外）进行掷球，不可在足底或足底地面放置防滑物质。

（2）测量的最小单位为 1 厘米，计取成绩得分时，以成绩对应区间值的得分计取评分。

（3）测量方法，从实心球有效落地痕迹的最近点测量至起掷线后沿，使用卷尺丈量计取成绩。

（4）允许考生佩戴护腕或护肘参加考试。考生在考试时穿运动鞋等，不可穿钉鞋等。

（5）每位考生可连续抛掷 2 次，以其中最佳一次有效成绩为考试成绩，犯规则没有成绩。2 次犯规的考生，成绩记为 0 分。

（6）所有犯规考生则没有成绩，记为 0 分。男生 7.50 米以下成绩记为 0 分，女生 5.50 米以下成绩记为 0 分。

4. 评分标准

原地掷实心球评分标准详见“表 1 男子原地掷实心球考试评分标准”和“表 2 女子原地掷实心球考试评分标准”。

表 1 男子原地掷实心球考试评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
45	≧14.71	30	13.91-14.00	15	10.80-11.09
44	14.66-14.70	29	13.81-13.90	14	10.50-10.79
43	14.61-14.65	28	13.71-13.80	13	10.20-10.49
42	14.56-14.60	27	13.61-13.70	12	10.00-10.19
41	14.51-14.55	26	13.51-13.60	11	9.80-9.99
40	14.46-14.50	25	13.40-13.50	10	9.60-9.79

39	14.41-14.45	24	13.20-13.39	9	9.40-9.59
38	14.36-14.40	23	13.00-13.19	8	9.20-9.39
37	14.31-14.35	22	12.75-12.99	7	9.00-9.19
36	14.26-14.30	21	12.50-12.74	6	8.80-8.99
35	14.21-14.25	20	12.25-12.49	5	8.60-8.79
34	14.16-14.20	19	12.00-12.24	4	8.40-8.59
33	14.11-14.15	18	11.70-11.99	3	8.20-8.39
32	14.06-14.10	17	11.40-11.69	2	8.00-8.19
31	14.01-14.05	16	11.10-11.39	1	7.50-7.99

表 2 女子原地掷实心球考试评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
45	≧10.71	30	9.91-9.99	15	8.00-8.19
44	10.66-10.70	29	9.81-9.90	14	7.80-7.99
43	10.61-10.65	28	9.71-9.80	13	7.60-7.79
42	10.56-10.60	27	9.61-9.70	12	7.40-7.59
41	10.51-10.55	26	9.51-9.60	11	7.20-7.39
40	10.46-10.50	25	9.41-9.50	10	7.00-7.19
39	10.41-10.45	24	9.31-9.40	9	6.90-6.99
38	10.36-10.40	23	9.21-9.30	8	6.80-6.89
37	10.31-10.35	22	9.11-9.20	7	6.70-6.79
36	10.26-10.30	21	9.01-9.10	6	6.60-6.69
35	10.21-10.25	20	8.91-9.00	5	6.50-6.59
34	10.16-10.20	19	8.80-8.90	4	6.40-6.49
33	10.11-10.15	18	8.60-8.79	3	6.30-6.39
32	10.06-10.10	17	8.40-8.59	2	6.20-6.29
31	10.00-10.05	16	8.20-8.39	1	5.50-6.19

（二）立定跳远

1. 测试方法

（1）测试时考生两脚自然开立站于起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。测量起跳线后沿至最后着地点后沿的垂直距离。

（2）考生在考试时穿运动鞋，不可穿钉鞋等。

（3）每位考生可连续跳 2 次，以其中最佳一次有效成绩为考试成绩，犯规则没有成绩。

（4）所有犯规考生则没有成绩，记为 0 分。男生 150 厘米以下成绩记为 0 分，女生 120 厘米以下成绩记为 0 分。

2. 测试要求

（1）考生不得踩线，跳完后应往前走 1-2 步，对踩线犯规和不服从考官安排的考生，考官员应予以警告（提醒）。

（2）2 次犯规的考生，成绩记为 0 分。

3. 评分标准

立定跳远评分标准详见表 3 和表 4。

表 3 男子立定跳远评分标准

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
30	≧290	20	255-259	10	205-209
29	287-289	19	250-254	9	200-204
28	284-286	18	245-249	8	195-220
27	281-283	17	240-244	7	190-194
26	278-280	16	235-239	6	185-189
25	275-277	15	230-234	5	180-184
24	272-274	14	225-229	4	175-179
23	268-271	13	220-224	3	170-174
22	264-267	12	215-219	2	165-169
21	260-263	11	210-214	1	150-164

表 4 女子立定跳远评分标准

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
30	≧240	20	205-209	10	158-159
29	237-239	19	200-204	9	156-157

28	234-236	18	195-220	8	154-155
27	231-233	17	190-194	7	148-149
26	228-230	16	185-189	6	146-147
25	225-227	15	180-184	5	144-145
24	222-224	14	175-179	4	142-143
23	219-221	13	170-174	3	140-141
22	216-218	12	165-169	2	135-139
21	210-215	11	160-164	1	120-134

（三）原地单脚立

1. 测试方法

（1）考生单脚站立于指定区域（考生可根据自身情况选择支撑脚，支撑腿和躯干必须垂直于地面），再双手交叉抱住一侧腿膝盖下方（胫骨粗隆处）后开始计时。

（2）考生在考试时可穿运动鞋或赤足等，但不可穿钉鞋等。

（3）每位考生可连续测 2 次（2 次之间间隔时间原则上不超过 20 秒，以考官现场通知时间为准），以其中最佳一次有效成绩为考试成绩，犯规则没有成绩。

（4）考官每次可根据考生数量安排 5-10 人为一组同时进行测试。

（5）所有犯规考生没有成绩，记为 0 分。男、女生 20 秒以下成绩记为 0 分。

2. 测试要求

（1）考生支撑脚必须在指定区域内（大约长 35 厘米*宽 20 厘米，指定区域内脚可移动，但踩线或移出指定区域视为犯规）。

（2）考生双手必须十指交叉抱住一侧腿膝盖下方（胫骨粗隆处），支撑腿和躯干必须垂直于地面，不按要求执行考官会有一次提醒并要求考生及时调整到规定动作，不按要求调整到规定动作的直接视为犯规，成绩记为 0 分。

（3）考生除支撑脚以外的任何部位触碰外界物视为犯规，成绩记为 0 分。

（4）每次测试中途不得更换支撑脚。第 1 次测试后可根据自身情况是否更换支撑脚。

（5）2 次犯规的考生，成绩记为 0 分。

3. 评分标准

原地单脚立评分标准详见表 5（只取整数数值）。

表 5 原地单脚立评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
25	≧130	17	76-78	9	52-54
24	97-99	16	73-75	8	49-51
23	94-96	15	70-72	7	46-48
22	91-93	14	67-69	6	43-45
21	88-90	13	64-66	5	40-42
20	85-87	12	61-63	4	37-39
19	82-84	11	58-60	3	34-36
18	79-81	10	55-57	2	31-33
				1	20-30

12.运动训练（政府消防员）

运动训练专业（政府消防员）测试标准

一、考评项目及分值分布

考评维度	分值占比	核心考评内容
体检	合格性	不合格者一票否决
政审	合格性	不合格者一票否决
面试	55 分	报考动机、心理素质；语言表达；逻辑思维、反应能力；形象气质、综合印象
体能测试	45 分	1000 米、100 米、立定跳远、单杠引体向上
总分	100 分	三项得分累计，80 分及以上为合格，具备转入专业资格

二、考评方法与要求

（一）基本要求（不合格者一票否决）

1.体检：考生按照要求前往指定医院进行体检，并提供体检合格报告。

2.政审：考生前往生源地进行政审流程，并取得合格证明。

（二）面试（55%）

以上两项合格后，带着两项合格证明前往定向培养学院。进行面试。

1.考评流程：考生按抽签顺序依次进入答辩现场，先进行 3 分钟自我介绍（报考动机、心理素质，语言表达、逻辑思维、反应

能力，形象气质、综合印象，），随后接受考评组老师 5 分钟提问，考生现场作答。

2.考评要求：语言表达清晰流畅，逻辑层次分明，对专业认知准确，职业规划合理可行；严禁超时作答，自我介绍超时 1 分钟以内扣 2 分，超时 1 分钟以上视为无效表述，提问环节需正面回应问题，不得回避或敷衍。

（三）体能测试（45%）

1.场地布置：

整体场地设置秒表、起跑器、米尺。

2.考评流程

考生携带身份证、学生证检录入场，按分组依次入场。

上午进行立定跳远、单杠引体向上、100 米跑的项目考核，下午进行 1000 米跑的项目考核。

3.动作标准

（1）立定跳远：在跑道或平地上标出起跳线，报考人员站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩最好的 1 次。考核以完成跳出长度计算成绩。

得分超出 20 分的，每递增 4 厘米增加 1 分，最高 25 分。

（2）单杠引体向上：引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直：脚触及地面或立柱，结束考核。考核以完成次数计算成绩。得分超出 20 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 25 分。

（3）100 米跑：在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，报考人员从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时

间；抢跑犯规，重新组织起跑：跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩；得分超出20分的，每递减0.3秒增加1分，最高25分。

（4）1000米跑：在跑道或平地上标出起点线，报考人员从起点线处听到起跑口令后起跑，完成1000米距离到达终点线，记录时间；考核以完成时间计算成绩。得分超出20分的，每递减5秒增加1分，最高25分。

三、评分标准

（一）面试（55%）

消防救援人员补录对象面试评分表

内容	评分内容	扣分	总分
报考动机、心理素质（25分）	动机端正，意愿强烈，愿意在消防长期服役，内容有条理，能基本清楚的表达想法，用词恰当		55
语言表达（25分）	语音:普通话发音标准，吐字清晰，声音洪亮，口齿清晰，表达流畅，语音规范		
	感染力：声音洪亮，表达自然，能活跃气氛引起高潮，激情昂扬		
逻辑思维、反应能力（25分）	回答问题逻辑合理、层次分明，层层递进		
形象气质、综合印象（25分）	由评委根据学生的临场表现作出综合素质的评价，要求衣着整洁，仪态端庄大方举止自然、得体，体现朝气蓬勃的精神风貌		

消防员招聘体能测试项目及标准（45%）

<table>
<tr><td rowspan="2">项 目</td><td colspan="15">体能测试成绩对应分值、测试办法</td><td rowspan="2">备注</td></tr>
<tr><td>2 分</td><td>4 分</td><td>6 分</td><td>8 分</td><td>10 分</td><td>12 分</td><td>14 分</td><td>16 分</td><td>18 分</td><td>20 分</td><td>21 分</td><td>22 分</td><td>23 分</td><td>24 分</td><td>25 分</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1000 米跑
（分、秒）</td><td>4′ 35″</td><td>4′ 20″</td><td>4′ 15″</td><td>4′ 10″</td><td>4′ 05″</td><td>4′ 00″</td><td>3′ 55″</td><td>3′ 50″</td><td>3′ 45″</td><td>3′ 40″</td><td>3′ 35″</td><td>3′ 30″</td><td>3′ 25″</td><td>3′ 20″</td><td>3′ 15″</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="15">1. 分组考核。
2. 在跑道或平地上标出起点线，报考人员从起点线处听到起跑口令后起跑，完成 1000 米距离到达终点线，记录时间。
3. 考核以完成时间计算成绩。
4. 得分超出 20 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 25 分。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">立定跳远
（米）</td><td>2.01</td><td>2.13</td><td>2.17</td><td>2.21</td><td>2.25</td><td>2.29</td><td>2.33</td><td>2.37</td><td>2.41</td><td>2.45</td><td>2.49</td><td>2.53</td><td>2.57</td><td>2.61</td><td>2.65</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="15">1. 单个或分组考核。
2. 在跑道或平地上标出起跳线，报考人员站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩最好的 1 次。
3. 考核以完成跳出长度计算成绩。
4. 得分超出 20 分的，每递增 4 厘米增加 1 分，最高 25 分。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">单杠引体向上
（次/3 分钟）</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="15">1. 单个或分组考核。
2. 按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直：脚触及地面或立柱，结束考核。
3. 考核以完成次数计算成绩。
4. 得分超出 20 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 25 分。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">100 米跑
（秒）</td><td>17″3</td><td>16″4</td><td>16″1</td><td>15″ 8</td><td>15″5</td><td>15″2</td><td>14″9</td><td>14″6</td><td>14″3</td><td>14″0</td><td>13″7</td><td>13″4</td><td>13″1</td><td>12″8</td><td>12″5</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="15">1. 分组考核。
2. 在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，报考人员从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。
3. 抢跑犯规，重新组织起跑：跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。
4. 得分超出 20 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 25 分。</td></tr>
<tr><td>备 注</td><td colspan="16">1. 总成绩最高 100 分。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。</td></tr>
</table>

13. 运动训练（篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、跆拳道）

运动训练专业（篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、跆拳道）测试标准

一、现场面试（60 分）

评分标准（共 4 项，总分 60 分）

逻辑条理性（21 分）

18-21 分：观点明确，层次清晰，表达连贯；

12-17 分：逻辑清晰，表达顺畅

6-11 分：逻辑一般，偶有思路混乱；

0-5 分：逻辑混乱，无法理解核心。

表达流畅度（15 分）

12-15 分：口齿清晰，表达自然无卡顿；

9-11 分：基本流畅，偶有轻微卡顿；

5-8 分：频繁卡顿、重复，有语病；

0-4 分：表达困难，无法连贯表达。

岗位适配性（15 分）

12-15 分：贴合体育教学训练，具备教练员素养；

9-11 分：贴合专业，有基础岗位认知；

5-8 分：与岗位关联度低，专业认知薄弱；

0-4 分：偏离岗位，态度敷衍。

仪态与气场（9 分）

7-9 分：大方自信，有教练员气场；

5-6 分：仪态自然，无明显拘谨；

2-4 分：紧张拘谨，举止不够得体；

0-1 分：态度消极，仪态随意。

二、专业测试

（一）篮球专项

综合运用能力测试（40分）：实战考核（5V5）

测试方法：将考生分成两队进行比赛，穿统一分队服，原则上比赛时间不少于5分钟。

评分标准表1

等级	分值（40分制）	标准
A	40-32分	动作正确、协调、连贯；战术配合意识强、实战效果好
B	31-24分	动作正确、协调；战术配合意识较强、实战效果较好
C	23-16分	动作基本正确、协调；战术配合意识一般、效果一般
D	15-0分	动作不正确、不协调；战术配合意识差、效果差

（二）足球专项

综合运用能力测试（40分）：实战比赛

考试方法：八人制场地，分为两队，进行15分钟实战比赛。

标准详见表2

等级	分值（40分制）	标准
A	40-32分	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定
B	31-24分	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定

C	23-16 分	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理，完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动
D	15-0 分	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定

（三）排球专项

综合运用能力测试（40 分）：实战能力

测试方法：将考生分成两队进行比赛，穿统一分队服，原则上比赛时间不少于 5 分钟。

标准详见表 3

等级	分值（40 分制）	标准
A	40-32 分	技术动作规范标准，传球、垫球、扣球、发球稳定性强，失误极少；战术执行精准，跑位灵活，团队配合默契，攻防转换流畅；比赛中能主动调整策略，关键球处理果断，展现出色的赛场意识与抗压能力
B	31-24 分	技术动作熟练，各项技术无明显失误，仅偶尔出现小偏差；战术运用合理，团队协作顺畅，攻防衔接较流畅；赛场应变能力较好，能基本把握比赛节奏，关键球处理较稳妥，整体发挥稳定
C	23-16 分	技术动作基本规范，存在少量不规范之处，失误次数适中；战术执行有一定思路，但配合不够默契，攻防转换偶有脱节；赛场意识一般，能完成基础比赛任务，关键球处理能力较弱，整体发挥平平
D	15-0 分	技术动作生疏，失误频繁，传球、垫球等基础技术稳定性差；战术理解与执行混乱，团队配合生疏，攻防脱节严重；赛场意识薄弱，无有效战术运用，比赛中难以完成基本攻防，整体发挥极差

（四）羽毛球专项

综合运用能力测试（40分）：实战能力

测试方法：考生和测试员对抗，观察考生的技术动作、认真态度、拼搏精神和应激行为，评定考生实战能力的优差。

评分标准见表4

等级	分值 （40分制）	标准
优	40-32分	技术动作非常标准，态度积极认真，拼搏精神顽强，情绪稳定，每球必争，领先时不放松，落后时不急不躁，举止文明礼貌
良	31-24分	技术动作比较标准，态度比较积极认真，拼搏精神较好，情绪不够稳定，想赢怕输不够自信，有些急躁
中	23-16分	技术动作不够标准，态度不够积极认真，拼搏精神一般，情绪易波动，动作较紧张，失误增多
差	15-0分	技术动作不标准，态度不认真，拼搏精神差，情绪紧张反常，动作错误

（五）乒乓球专项

综合运用能力测试（40分）：单打实战对抗，考试时间10分钟（采用11分制），考官根据考生的技术运用、战术意识、应变能力等情况综合评分（技术评价、战术评价各20分）。

标准详见表5、表6。

分值 内容	A 30-27	B 26-21	C 20-15	D 14-0
技评	1.步法移动速度快 2.动作协调连贯性 好，发力集中 3.击球弧线低，速 度快，落点稳定 4控制球能力强	1.步法移动较快 2.动作较协调 3.击球质量较好 4.控制球能力较强	1.步法移动速度较慢 2.动作基本协调 3.击球质量一般 4.控制球能力一般	1.步法移动速度慢 2.动作不协调 3.击球质量不高 4.控制球能力差

表 6 战术评价定性评分表

分值 内容		A 30-27	B 26-21	C 20-15	D 14-0
战术意识及打法特点	发球抢攻能力	1. 发抢意识强，抢攻大胆果断 2. 抢攻线路灵活，命中对方要害 3. 发球质量高，与抢攻配合好	1. 发抢意识较强，抢攻较果断 2. 抢攻质量较好 3. 发球质量较好	1. 抢攻质量一般 2. 发球质量一般	1. 抢攻没有威胁性 2. 发球质量差
	接发球能力	1. 接发球主动上手能力强 2. 接发球控制能力强	1. 接发球主动上手能力较强 2. 接发球控制能力较强	接发球回接球的质量一般	接发球回接球质量差
	主动进攻能力	主动上手和连续进攻的意识与能力强	主动上手和连续进攻的意识与能力较强	主动上手和连续进攻的意识与能力一般	主动上手和连续进攻的意识与能力差
	攻防转换能力	相持或被动时反攻意识和能力强	相持或被动时反攻意识和能力较强	相持或被动时反攻意识和能力一般	相持或被动时反攻意识和能力差
	战术变化能力	战术应变能力强，能根据场上情况采取相应对策	战术应变能力较强	战术应变能力一般	战术应变能力差

（六）跆拳道专项

综合运用能力测试（40 分）：脚靶组合技术

测试方法：

组合动作包含以下主要腿法：双飞踢、下劈腿、后横踢、前横踢、后旋踢、旋风踢、后踢。

同组次考生一次性临场随机抽取五个规定组合动作中的两个组合进行统一测试；

指定专门考务人员持靶，每个组合测试一次；

指定组合：预备姿势统一采用左架站立；

组合一：前横踢——后横踢——双飞踢——旋风踢；

组合二：反击后横踢——下劈迎击——后旋踢；

组合三：交叉步后横踢——高位横踢——后旋踢——左腿后踢；

组合四：前横踢——撤步后横踢——双飞进攻——旋风踢；

组合五：后踢迎击——前横踢进攻——高位旋风踢。

评分标准：

根据组合完成的五个因素综合评定考生测试成绩，两个组合分别示分（各 20 分制），去掉最高分和最低分取中间平均分为最终成绩；

每个组合踢击两次，如考生出现失误可申请重测一次，出现第二次失误，扣除 3 分，第三次失误记 0 分，因持靶考务人员造成的失误不计算在内。

标准详见表 8

等级	分值 （40 分制）	标 准
A	40-32 分	动作路线精准，发力传导顺畅；速度迅猛有力，节奏把控精准；击打部位准确、声响清脆，发力完整；空间距离把控恰到好处，进退时机完美；动作衔接丝滑连贯，全身协调发力自然，攻防一体，展现极强的技术熟练度与爆发力
B	31-24 分	动作路线基本规范，无明显偏差；速度较快，节奏合理；击打效果良好，部位准确，发力较完整；空间距离判断准确，移动自然；动作衔接流畅，协调性较好，仅存在细微衔接瑕疵，整体技术稳定，无重大失误
C	23-16 分	动作路线存在轻微偏移，规范性不足；速度适中，节奏略显拖沓；击打基本到位，声响不明显，发力不够完整；空间距离把控一般，偶有偏差；动作衔接生硬，协调性一般，存在脱节现象，能完成基础组合动作
D	15-0 分	动作路线严重偏离，发力混乱；速度缓慢，节奏混乱；击打部位偏差大，无有效击打效果，发力脱节；空间距离把控失准，进退失误频繁；动作衔接断裂，协调性极差，组合动作无法连贯完成，技术动作生疏